### În ajutorul antrenorilor (I)

# PERIOADA PREGĂTITOARE — BAZA FORMEI SPORTIVE

Planul de măsuri elaborat de Consiliul General al U.C.F.S. privind îmbunătățirea calității fotbalului nostru urmărește de la o etapă la alta a muncii de instruire, atingerea unei trepte superioare de pregătire. Acest lucru este posibil numai printr-un volum de muncă mărit din partea jucătorilor și printr-o îndrumare la nivelul cerințelor metodicii antrenamentului modern, din partea antrenorilor.

Turul campionatului s-a desfășurat în condițiile unei noi orientări in procesul instructiv-educativ: număr sporit de antrenamente, durată mărită și intensitate crescută etc. In momentul de față echipele se pregătesc pentru retur. **Activitatea lor trebuie să constituie o continuare — fermă — a muncii începute în toamna anului trecut. ACTUALA PERIOADA PREGATITOARE TREBUIE CONSIDERATA CA BAZA DE OBȚINERE A FORMEI SPORTIVE IN VEDEREA ACTIVITAȚII COMPETIȚIONALE DIN ACEST AN.** Planificarea muncii de instruire și mijloacele de realizare în această perioadă trebuie să ajute pe antrenori să realizeze **forma jucătorilor și a echipei în ansamblu înainte de începerea returului și nu după 3-4 etape, ca în anii trecuți.**

In rîndurile care urmează vom da cîteva indicații cu privire la sarcinile perioadei pregătitoare, precum și la mijloacele de realizare.

Care sînt sarcinile perioadei pregătitoare?

1. IMBUNATAȚIREA PREGATIRII FIZICE MULTILATERALE prin:

— ridicarea nivelului pregătirii fizice generale și speciale;

— dezvoltarea calităților fizice de bază (rezistența, forța, viteza, îndemînarea);

2. PERFECȚIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZA ȘI A PROCEDEELOR SPECIFICE POSTURILOR prin:

**— volum mare de repetări pentru desăvîrșirea preciziei și vitezei execuțiilor;**

**— folosirea în antrenamente a unor exerciții simple, în condiții apropiate de cerințele jocului în mișcare;**

**— o atentă individualizare pentru remedierea deficiențelor jucătorilor, în raport cu cerințele orientării în joc;**

**3. IMBUNATAȚIREA JOCULUI ECHIPEI, prin:**

— studierea și aplicarea orientării de joc stabilite, privind: sarcinile posturilor, compartimentelor și echipei;

— organizarea jocului echipei în acțiunile de atac și apărare;

— indicații precise de la joc la joc;

**4. INTARIREA DISCIPLINEI IN ANTRENAMENTE și JOCURI, prin:**

**— muncă educativă susținută în cadrul secțiilor de fotbal;**

**— sarcini precise în antrenamente și jocuri;**

**— convorbiri individuale și colective cu jucătorii.**

In legătură cu realizarea acestor sarcini trebuie semnalată greșeala făcută de antrenori, în trecut, în perioada pregătitoare: ei le rezolvau separat, neglijînd pregătirea tehnico-tactică, ceea ce a dus la obținerea formei sportive după începerea campionatului. Prin urmare, **ACESTE SARCINI TREBUIE PRIVITE IN TOTALITATEA LOR, DIND PONDERE MAI MARE UNEIA SAU ALTEIA DIN SARCINI IN FUNCȚIE DE ETAPA.**

Perioada pregătitoare a început — de fapt — în jurul datei de 10 ianuarie și va dura pînă la 19 martie pentru echipele de categorie A și pînă la 2 aprilie pentru cele din categoria B. Trebuie menționat că unele echipe (Steagul roșu Brașov, Progresul București, Rapid București, Petrolul Ploiești, Metalul București etc.) nu și-au întrerupt antrenamentele după terminarea turului.

Perioada pregătitoare poate fi împărțită în două etape (această împărțire se face cu scop didactic, pentru a ușura munca antrenorilor).

**A. ETAPA I, DE LA 10 IANUARIE LA 19 FEBRUARIE**

**Sarcinile acestei etape sînt următoarele:**

1. Ridicarea nivelului pregătirii fizice generale și speciale și dezvoltarea rezistenței, a mobilității și a rezistenței în viteză.

Mijloace de realizare:

a) Exerciții pentru încălzire: mers; marș forțat; alergări, variate ca formă și intensitate; alergări laterale și cu spatele înainte, cu schimbări de direcție, cu pași mărunți sau în fuleu; exerciții pentru brațe și picioare; îndoiri, aplecări și rotări de trunchi; exerciții de atenție; jocuri dinamice; ștafete; exerciții simple cu mingea de fotbal sau cu mingea medicinală.

**b) Pentru dezvoltarea rezistenței și a rezistenței în viteză: alergări variate ca ritm și durată, pe teren plat sau cu denivelări; alergări la deal și la vale; sărituri la coardă; sărituri repetate peste obstacole sau la ladă, fără pauze; alergări în ritm accelerat pe 15, 30, 60, 100 m cu un număr mare de repetări, la intervale mici de timp; folosirea jocului de baschet și de handbal redus cu reguli simplificate, pentru ca jocul să aibă continuitate.**

c) Pentru dezvoltarea forței: ridicare de haltere mici și mijlocii (5-25 kg); exerciții cu mingea medicinală — de pe loc și din mișcare —; transportarea de greutăți; exerciții cu îngreuieri; exerciții pentru învingerea propriei greutăți; exerciții la aparate din gimnastica sportivă (paralele, inele, cal cu mînere); sărituri; urcarea și coborîrea pe scările tribunelor.

d) Pentru dezvoltarea mobilității: exerciții pentru mobilitatea articulară; exerciții la sol, cu amplitudini din ce în ce mai mari.

2. Perfecționarea procedeelor tehnice de bază și îmbunătățirea procedeelor specifice posturilor

Mijloace de realizare:

**— Exerciții individuale pentru simțul mingii: lovituri succesive cu un picior și cu celălalt, lovituri combinate, lovituri succesive cu capul, lovituri combinate, folosindu-se capul, piciorul și coapsa etc.**

— Exerciții individuale pentru preluarea mingilor cu traiectorie, prin diferite procedee; conduceri de balon în linie dreaptă și cu schimbări de direcție.

— Exerciții individuale la „zid" sau la „rozetă", folosindu-se procedeele de lovirea mingii cu piciorul; exerciții de lovire cu capul la „mingea suspendată"; conduceri printre jaloane etc.

**— Exerciții în doi jucători, de pe loc și din mișcare, folosindu-se: preluări, mișcări înșelătoare, pase directe la distanțe scurte și mijlocii, degajări, tras la poartă etc.**

**— Exerciții complexe în doi și trei jucători, de exemplu: pasă-preluare-tras la poartă sau conducere-centrare-tras la poartă etc.**

Spre sfîrșitul etapei I, pregătirea tehnică va urmări treptat îmbunătățirea preciziei procedeelor de bază și chiar a celor specifice posturilor. Totodată, în exerciții vor fi folosiți adversari — semiactivi la început —, cerîndu-se jucătorilor să mărească ritmul în executarea exercițiilor și, mai ales, viteza în execuție.

3. Imbunătățirea demarcajului și a marcajului:

Mijloace de realizare:

**— Exerciții în doi și trei jucători cu schimb de locuri;**

**— Jocuri-școală (doi contra doi sau trei contra trei) cu durate reduse, urmărindu-se una din următoarele sarcini: a) menținerea mingii în joc cît mai mult de către o echipă; b) folosirea obligatorie a spațiului indicat pentru joc, de echipa aflată în atac; c) efectuarea cît mai multor pase (sub formă de concurs) etc.** In acest fel, jucătorii echipei în atac vor fi obligați să se demarce pentru a primi mingea, iar cei ai echipei în apărare să-și marcheze adversarii, pentru a intra în posesia mingii.

**— „Miuțe" pe teren redus, folosindu-se porțile mici din aparatura terenului.**

**— Joc pe teren normal, cu sarcini precise pe posturi și compartimente.**

**INDICAȚII METODICE PENTRU ETAPA I**

— Pe cît posibil vor fi folosite terenuri curățate de zăpadă; la sală se va recurge numai în cazul unor condiții atmosferice deosebit de grele și, bineînțeles, numai atunci cînd se urmărește realizarea unor sarcini privind pregătirea fizică (de pildă, dezvoltarea forței, mobilității).

— Antrenorii vor ține seamă de recomandările medicilor, făcute pe baza controalelor medicale periodice și a sondajelor în antrenamente.

— Incălzirea jucătorilor se va face cu deosebită atenție pentru evitarea accidentelor.

— Antrenamentele vor fi zilnice la echipele de categorie A, chiar două pe zi acolo unde antrenorii apreciază că sînt necesare. Echipele de categorie B vor face cinci antrenamente pe săptămînă.

— Durata antrenamentelor variază între 120 și 150 de minute, iar intensitatea va fi mărită treptat spre cerințele ritmului crescut de joc.

— Pregătirea fizică constituie obiectivul principal în această etapă, dar — spre deosebire de alți ani, cînd în perioada corespunzătoare se făceau antrenamente doar cu caracter fizic — antrenorii vor acorda acum atenție deosebită și pregătirii tehnice.

**GH. OLA**
antrenor federal

# Din pregătirile fotbaliștilor

### Dinamo Bacău–Textila Buhuși în... revanșă...

Duminică, Dinamo Bacău a făcut un nou antrenament la două porți și de data aceasta în compania formației Textila din Buhuși. Intîlnirea a avut loc la Bacău. Ea a constituit un bun prilej de verificare a stadiului de pregătire a jucătorilor dinamoviști. Aceștia au desfășurat un joc de ansamblu mai bun decît duminica trecută și au acționat într-un ritm crescut spre sfîrșitul meciului. Execuțiile tehnice au cîștigat în viteză și precizie. Din punct de vedere tactic, echipa a construit acțiuni bine concepute și dezvoltate, dintre care cîteva s-au încheiat cu goluri. In concluzie, pentru etapa actuală a pregătirilor, Dinamo Bacău se prezintă destul de bine antrenată.

Partida s-a încheiat cu rezultatul de 6—1 (2—0) în favoarea băcăoanilor, care au înscris prin Filip 2, Rădulescu 2, Ciripoi și Cîrnaru.

Dinamo a aliniat formația: **Ghiță (Bucur) — Giosanu, Lazăr, Cincu — Rădulescu, Cîrnaru — Filip (Drăgoi), Nemeș, Gram (Filip), Ciripoi, Drăgoi (Publik).**

### Vești din Baia Mare...

C.S.M. Baia Mare și-a reluat pregătirile sub conducerea noului antrenor, Alexandru Ardoș. Prima întîlnire a celor 20 de jucători — care formează lotul echipei băimărene — a avut loc la 10 ianuarie. Au fost promovați în prima echipă încă trei jucători tineri, și anume: **Ștefan Bokos, Muică Ion** (de la Carpați Sighet) și juniorul **Vasile Soos** (Tg. Lăpuș). Antrenamentele continuă zilnic.

In perioada pregătitoare sînt programate și cîteva întîlniri amicale: cu Industria Sîrmei la 19 și 26 martie, cu Dinamo Săsar la 23 și 30 martie și cu Recolta Carei la 5 și 12 martie.

Antrenorul Alexandru Ardos este ajutat de către instructorul Paul Gallesz.

### ...și de la Carei

Recolta Carei se pregătește sub conducerea antrenorului Constantin Voronkovski. Lotul echipei din Carei numără 18 jucători. Antrenamentele se desfășoară în fiecare luni, marți, miercuri, joi și duminică. S-au angajat și cîteva meciuri de verificare cu C.S.M. Baia Mare și cu cîteva echipe din campionatul regional.

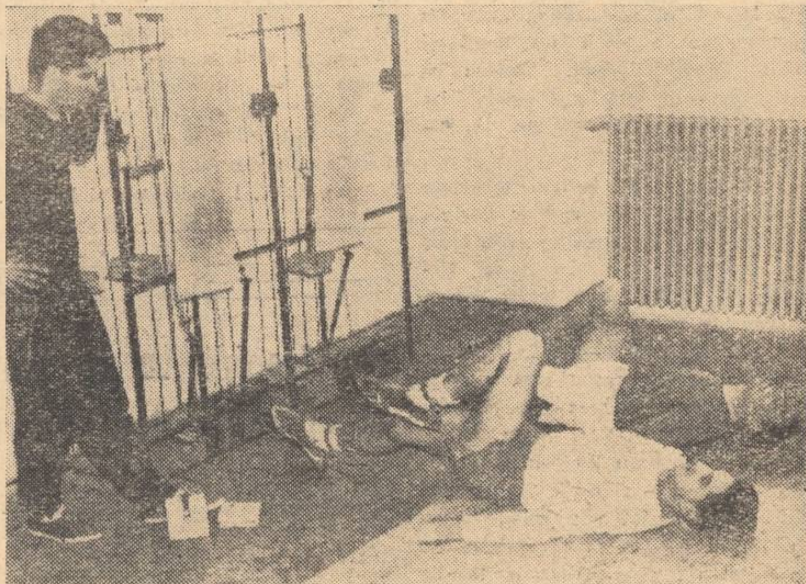
### A.S. Academia Militară și-a reluat antrenamentele

Formația de categorie secundă A. S. Academia Militară din Capitală și-a reluat antrenamentele de la 20 ianuarie. Primele pregătiri s-au desfășurat în frumoasa sală de gimnastică a Academiei Militare. Apoi, antrenamentele au alternat cu ședințe în aer liber, în cadrul cărora jucătorii au făcut crosuri, alergări de viteză și exerciții cu balonul. Din această săptămînă însă, ei vor susține și jocuri de verificare. Astfel, zilele următoare ei vor întîlni formația Progresul București. Pentru următoarele săptămîni au fost perfectate și cîteva jocuri în provincie. Ei se vor deplasa la Brăila și Galați, unde vor întîlni echipele locale C.S.M. și respectiv Dinamo. Apoi ei vor întreprinde un turneu în orașele Buzău, Focșani ș.a.

Toate aceste amănunte ni le-a furnizat Eugen Mladin, noul antrenor al A. S. Academia Militară.

De remarcat că în lotul echipei figurează și 10 jucători noi. Iată jucătorii care se antrenează cu asiduitate de cinci ori pe săptămînă. (Jucătorii noi sînt însemnați cu majuscule): Opanski, FUCHS; Tițeica, Zavoda I, Lupescu, Grigore Radu, MARCU, ZAHARIA, TIȚA, ȘANDRU, Comisar, CICU, Nicolau; STĂNOAIA, Pîrvulescu, Stoicescu, TOTAN, Fodor, POPESCU, FARKAȘ, Scînteie.

N. TOKACEK, coresp.



*Aspect de la un antrenament în sală al jucătorilor echipei Petrolul Ploiești. Ringheanu și Chiriță lucrează la aparate pentru dezvoltarea forței picioarelor.*
Foto: M. Popescu-Ploiești

★

Azi, 31 ianuarie, cu începere de la ora 18,30, în sala de festivități a clubului Dinamo colegiul de antrenori al orașului București ține o ședință la care sînt invitați să participe toți antrenorii de fotbal din Capitală.

## La telefon Goiania!...

(Urmare din pag. 1)

fost ușor lovit, iar în ultimele 30 de minute Seredai l-a înlocuit pe Eftimie. Cei mai buni jucători au fost **Voinescu, Nunweiller III, Bone, Tătaru și Țîrcovnicu.**

Marți, jucătorii bucureșteni vor susține al doilea joc în localitate, în compania echipei locale Villa Nova. iar miercuri dimineața vor pleca la Belo Horizonte, unde vor juca vineri cu Cruzieros. La Belo Horizonte se va cunoaște noul program al turneului; modificarea a fost determinată de amînarea jocului de vineri. Este probabil însă, ca turneul să continue la Porto Alegre, apoi la Rio cu Vasco da Gama.

## La Pronoexpres: 117.853 lei report pentru concursul de mîine
## La Pronosport: ...și totuși 2 buletine cu 12 rezultate

Primul concurs Pronoexpres din luna februarie — cel de mîine — se deosebește cu mult de concursurile anterioare datorită reporturilor la categoriile I și a II-a. La categoria I reportul este de 109.859 lei iar la categoria a II-a de 7.994 lei.

Deci, motive în plus de a participa la această tragere care anunță premii mari așa cum au fost și săptămîna trecută.

Este bine să reținem faptul că la concursul Pronoexpres de săptămîna trecută a fost inaugurată seria marilor premii, primul performer din acest an la Pronoexpres fiind participantul Gergely Ștefan din Cluj. El a obținut un premiu de 75.000 lei la categoria a II-a.

Credem că reportul cu care pornește concursul Pronoexpres de mîine constituie cel mai bun argument pentru a fi prezenți la concursul de miercuri 1 februarie.

Vă mai reamintim că numai pînă astă-seară mai puteți depune buletinele dv. pentru concursul de mîine.

Tot astăzi vă puteți completa și buletinele „Abonament Pronoexpres" pentru luna februarie care asigură participarea la concursurile din 1, 8, 15 și 22 februarie. Costul unui abonament pentru luna februarie este de 12 lei.

Tragerea Pronoexpres de mîine 1 februarie va avea loc în București la Casa de Cultură „Petőfi Șándor" din str. Zalomit nr. 4—8, începînd de la ora 19.

Ca și concursurile anterioare și concursul Pronosport nr. 6 din 5 februarie a.c. programează întîlniri din prima divizie a campionatului

Pronosport

francez și italian. Incepînd cu acest concurs se dispută prima etapă a returului campionatului italian.

Iată programul concursului viitor, în paranteză fiind trecut locul ocupat după etapa de duminică și pronosticurile date de Programul Loto-Pronosport:

I. Nimes (7) — Racing (2) 1, 2
II. Lyon (15) — Reims (3) x, 2
III. St. Francais (19) — Le Havre (10) 1, x
IV. Rennes (14) — St. Etienne (8) 1, x
V. Troyes (20) — Sedan (6) 2, x
VI. Valenciennes (18) — Angers (4) 1
VII. Limoges (17) — Nice (12) 1, x
VIII. Lecco (14) — Fiorentina (7) 1, x
IX. Catania (5) — Milan (2) 1, x
X. Napoli (9) — Lanerossi) (11) 1
XI. Padova (12) — Spal (15) 1
XII. Sampdoria (6) — Torino (13) 1, x

Ca și la concursul anterior cînd fotbalistul N. Oaidă a indicat 11 rezultate exacte, la concursul de duminică 29.I., „Programul Loto Pronosport" a indicat 10 rezultate exacte.

In Programul Loto-Pronosport nr. 5 (355) apărut luni dimineață puteți citi pronosticurile date de către Grigore Vasiliu-Birlic — artist al poporului — care este și un mare iubitor al fotbalului.

Pentru o cît mai bună documentare în vederea completării buletinelor la Pronosport citiți Programul Loto-Pronosport, care cuprinde un bogat și variat material documentar.

★

Rezultatele provizorii ale trierii variantelor depuse la concursul Pronosport nr. 5 de duminică 29 ianuarie sînt:

2 variante cu 12 rezultate, 82,50 variante cu 11 rezultate, 2.527,30 variante cu 10 rezultate.

Rubrică redactată de I. S. Loto-Pronosport.

## Viza anuală a carnetelor de legitimare ale fotbaliștilor

**Toate echipele de categorie A și B trebuie să facă viza anuală a carnetelor de legitimare pînă la data de 15 februarie. Se atrage atenția tuturor echipelor că fără această viză ele nu vor fi programate în campionat.**